

LIMA, JUEVES 9 DE ENERO DE 2025
@DiarioOjo | DiarioOjo | @diarioOjo | www.ojo.pe Precio: S/ 1.20 Vía aérea: S/1.50 | N°21261 | Director periodístico: Carlos Espinoza Olcay
ojo
S/ 1.20
CAMBIO DE DÓLAR
Compra: S/3.77
Venta: S/3.78
CAMBIO DE EURO
Compra: S/3.54
Venta: S/3.95
HOY GRATIS
JUEGA ojo
PÁGS. 9, 10 y 11
SUPLEMENTO TRAE TRES PÁGINAS CON MÁS DIVERSIÓN PARA TODA LA FAMILIA
CORINA MACHADO CONVOCÓ PARA HOY A LOS VENEZOLANOS EN EL MUNDO A MARCHAR CONTRA EL CHAVISMO
DESPLIEGA MILITARES PARA REPRIMIR PROTESTAS A UN DÍA DE LA TOMA DE MANDO EN VENEZUELA
MADURO SACA LAS TANQUETAS
IMPACTO Pág. 3
HAY AL MENOS 20 DETENCIONES Y DESAPARICIONES, EN MENOS DE 24 HORAS
EDMUNDO GONZÁLEZ RECIBIÓ EL RESPALDO DE PRESIDENTES Y CANCILLERES EN REUNIÓN DE LA ONU
DAE
KARLA FELIZ CON CHRISTIAN
OJOSHOW Pág. 17
No hace caso a comentarios del "huevero"
POLICIAL Pág. 6
OLA DE CRÍMENES EN LA VICTORIA
Dos muertos y un herido dejó doble ataque de sicarios
BLINDAN A TORRES POR RED DE CHICAS
POLÍTICA Pág. 2
Comisión del Congreso no lo sancionará y Fiscalía vuelve a entrar al parlamento

OPINAN LOS LECTORES
¿Cree usted que los congresistas aprueban leyes a favor de sus intereses y no del país?



Responde en www.ojo.pe
¿Cree usted que el opositor Edmundo González Urrutia asumirá este viernes la Presidencia de Venezuela?

TWITTER
JORGE MONTOYA
Congresista
@Alm_Montoya

"Queridos amigos. Hoy comparto con profundo pesar el fallecimiento de mi hermano, el capitán de Navío AP José Montoya. Siempre te recordaremos, Pepe. Tu amor por la patria y tu dedicación serán un ejemplo que vivirá en nosotros para siempre".

LA CRUDA REALIDAD

LA VIDA EN EL TRÁFICO

Según un informe internacional de TomTom Traffic, Lima y Trujillo son las ciudades con el tráfico más lento en el mundo. Según la investigación, los limeños pierden un promedio de 155 horas al año debido al tráfico. El tiempo de viaje por cada 10 kilómetros es de 33 minutos y 12 segundos, con un nivel de congestión del 47 %. Literalmente, a los peruanos se les va la vida en la congestión vehicular. Servicios como el Metropolitano o el Metro de Lima aligeran en algo la situación, con carriles exclusivos que hacen más rápidos los traslados. Pero también ayuda que las autoridades encargadas de realizar las obras para mejorar el transporte público lo hagan en los tiempos establecidos y de forma articulada de modo que cuando toque cerrar vías por la necesidad de ejecutar los trabajos, los conductores no tengan que sufrir más de un dolor de cabeza para trasladarse de un lugar a otro, como actualmente ocurre en la zona de Paseo de los Héroes, donde dar la vuelta al óvalo puede tardar varios minutos. Las obras son necesarias, pero una buena coordinación haría la vida más fácil.



BUSCAN ELEVAR PODER ADQUISITIVO DE LA POBLACIÓN

IMPULSAN LEY PARA LIBRE RETIRO DE CTS HASTA EL 2026

Un proyecto de ley que autoriza la libre disponibilidad del 100% de la compensación por tiempo de servicios (CTS) hasta el 31 de diciembre de 2026, presentó el congresista Segundo Quiroz. El objetivo es brindar mayor poder adquisitivo a los trabajadores para costear la canasta básica del hogar y los gastos escolares, así como "aliviar la presión financiera" en medio de la inestabilidad política, el cambio climático y el contexto internacional que "afectan la estabilidad financiera".

FISCALÍA Y POLICÍA INCURSIONAN EN LA OFICINA LEGAL

Blindaje en red de chicas en Congreso

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

El presidente de la Comisión de Fiscalización, Juan Burgos, confirmó que Patricia María Durand Vásquez, Flor de María Carrillo Tello y Natalia Giselle Escudero Rodríguez renunciaron a la comisión ad hoc que investiga una supuesta red de prostitución con asesoras y auxiliares contratadas con altos sueldos en el Congreso.

Ellas, quienes serán citadas, antes de irse emitieron un informe final que blinda a Jorge Torres Saravia, exjefe de la Oficina Legal y Constitucional del Congreso (OLCC), según documento al que accedió La República.

Señalan que es imposible continuar con el proceso disciplinario porque "carece de una clara y concreta descripción de las conductas imputadas que supuestamente están calificadas como faltas".

En tanto, un equipo del Ministerio Público y de la Unidad contra Trata de Personas de la Policía incursionó ayer en la OLCC, en la cuadra dos de la avenida Abancay, en el marco de las pesquisas por el sonado caso.

ÁREA. Dentro de la investigación preliminar por explotación sexual contra Jorge Torres, la diligencia se ejecutó en presencia del procurador del Congreso, Manuel Peña, y funcionarios del Área de Asesoría Jurídica y de Defensa de las Leyes.

Además de la actuación en el sexto piso del edificio parlamentario, se ingresó las oficinas de la Procuraduría General del Congreso y al área Administrativa y de Recursos Humanos.

ojo al dato
Poco es de esperar porque las diligencia de ayer y del 2 de enero, en el Congreso, son a dos meses de denunciarse los contratos de las chicas.



• Recopilan más indicios en caso de presunta prostitución.



PREPARADOS ANTE LAS LLUVIAS

Tras el Consejo de Ministros, el premier Gustavo Adrianzén reveló que la presidenta Dina Boluarte dispuso que todos los sectores del Ejecutivo deben estar preparados para brindar asistencia ante una eventual emergencia debido a las lluvias.


FOTO: OJO

Denuncian que son amenazados por el Gobierno


• Gobierno demandó al decano del CAL, Raúl Canelo, y directivos.

El Colegio de Abogados de Lima (CAL) denunció que el Gobierno amenaza al decano, Raúl Canelo, y directivos por reunirse con miembros de la Comisión Interamericana de Derechos Humanos (CIDH), entidad que pide al Perú derogar la ley de impunidad a delitos de lesa humanidad y crímenes de guerra.

OJOS&OÍDOS

AY. En medio del caso de una presunta red de prostitución, con algunas empleadas que dicen se "mostraban" en videos, el Congreso emitió una directiva con un código de vestimenta obligatorio para sus trabajadores en el que prohíbe los shorts y las minifaldas.

RED. Edwin Martínez defendió la contratación de Isabel Cajo -exmodelo de OnlyFans del caso de la presunta red de prostitución en el Congreso-, porque "no necesita ser profesional" para laborar en su despacho. La joven renunció, trascendió.

GRAVÍSIMO. En la Comisión de Fiscalización, la congresista Norma Yarrow alertó que Hugo Neciosup, alto funcionario parlamentario, estaría amenazando a asesores para no continuar con la investigación sobre una presunta red de prostitución en el Congreso.

MUDO. Tras declarar sobre el caso "Cofre" en la Fiscalía, el expremier Alberto Otárola dijo esperar "que se llegue a la verdad". Se negó a hablar de su "examiguita" Yaziré Pinedo, quien lo metió en una presunta entrega de coimas.

DICTADURA MOVILIZA MILITARES, POLICÍAS Y CHAVISTAS ARMADOS PARA ATORNILLAR A MADURO EN EL PODER

Aumenta represión contra venezolanos



• Tanquetas buscan intimidar y reprimir a quienes protesten contra Nicolás Maduro.

• Chavistas armados defienden al régimen de Nicolás Maduro.

AGENCIAS OJO
redaccion@prensmart.pe

24 PAÍSES
Apenas reconocen a Maduro como presidente reelecto, entre ellos China y Rusia.

El régimen de Nicolás Maduro, quien pretende jurar mañana como presidente de Venezuela para el periodo 2025-2031, moviliza a militares, policías y chavistas armados para garantizar su continuidad en el poder.

A poco de la investidura del mando presidencial, el régimen chavista intensificó la represión y mostró los dientes en medio de algunas protestas que, con cacerolazos incluidos, desconocen su triunfo en los comicios de julio.

Militares y policías en tanquetas con ametralladoras se han apostado en puntos clave de las ciudades, y civiles chavistas armados por el gobierno, a pie o en moto, recorren las calles para mostrar su poder e intimidar a los opositores que se alistaban para movilizarse hoy contra Maduro.

En las últimas horas se reportan al menos 20 detenciones y desapariciones, incluidas las de personas cercanas a la izquierda que también rechaza el afán de Maduro por mantenerse en el poder a como dé lugar. Es el caso de las detenciones de Enrique Márquez, político progresista venezolano, y Carlos Correa, defensor de los derechos humanos en el país llanero.

Los detenidos de los últimos meses, entre quienes se incluyen estadounidenses, argentinos y peruanos, por citar algunos, podrían ser usados como fichas de negociación en caso de que el régimen colapse y Maduro y su cúpula busquen huir del país, se advirtió desde Argentina.

APOYO. En tanto, en Panamá, el opositor Edmundo González Urrutia recibió el respaldo del presidente panameño, José Raúl Mulino, y de exmandatarios y representantes de cancillerías latinoamericanas, entre ellas la del Perú.

Con nueve exmandatarios, González Urrutia espera viajar en avión este viernes a Venezuela para "tomar posesión" de la presidencia, aunque el ministro de Interior venezolano, Diosdado Cabello, prometió que si "pone un pie en Venezuela, será detenido y juzgado". Igual suerte espera a los expresidentes, a quienes la dictadura declaró ayer personas no gratas y amenazó con detenerlos.




ojo al dato

La ministra argentina Patricia Bullrich pidió que por seguridad el Sudamericano Sub-20 de fútbol, que arranca este 23, no sea en Venezuela.

AL GRANO



LIDERESA LLAMA A QUE "CHAMOS" HOY SE MOVILICEN

La lideresa María Corina Machado llamó a los venezolanos en el exterior a "hacerse sentir" hoy jueves, cuando haya concentraciones antichavistas en Venezuela y el mundo para exigir que este viernes 10 se dé la investidura presidencial del opositor Edmundo González Urrutia.



PANAMÁ CUSTODIA ACTAS DEL TRIUNFO DE LA OPOSICIÓN

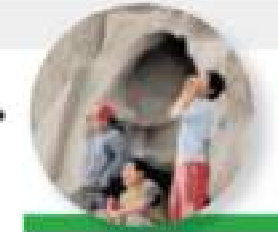
Las actas de las últimas elecciones presidenciales de julio, con las que la oposición sustenta su victoria frente al presidente Nicolás Maduro y que muestran que ganó Edmundo González Urrutia, quedaron bajo custodia del Banco Nacional de Panamá hasta que se devuelvan a Venezuela de democracia.



GOBIERNO CHAVISTA SE NIEGA A INFORMAR SOBRE QUÉ ES DE ELLOS

EXIGEN LIBERTAD DE 4 PERUANOS SECUESTRADOS POR DICTADURA

Venezuela se niega a informar sobre cuatro peruanos "secuestrados" por el régimen de Nicolás Maduro, hombres entre 30 y 40 años detenidos entre el 22 septiembre y el 18 octubre del 2024 en Caracas, indicó el canciller Elmer Schialer. "No sabemos en qué condiciones de vulnerabilidad se encuentran, ni siquiera dónde están. Si están en Caracas, en este edificio enorme llamado El Helicoide o si están en otra parte de Venezuela", declaró a Canal N. Se mandó una nota diplomática requiriendo información sobre estas personas y no hay respuesta, dijo. Se trata de Renzo Huamanchumo Castillo, Nelson Cubas Mendoza y Ricardo Meléndez Guerrero, y un cuarto cuya identidad está por determinar. Todos viajaron a raíz de citas sentimentales por Internet con venezolanas y los detuvieron.



CINE AL AIRE LIBRE. El Británico Cultural organiza un ciclo gratuito de cine al aire libre de películas peruanas, todos los jueves de enero. Hoy, a las 7:30 p.m. proyectarán "Paraíso", en el Cultural Station del Británico de Miraflores (Jr. Bellavista 538, Miraflores).

PROBLEMA VEHICULAR TAMBIÉN AFECTA A TRUJILLO

Lima con tráfico más lento del mundo

AURORA CARUAJULCA
aurora.caruajulca@prensmart.pe

Lima y Trujillo, dos de las ciudades más importantes de Perú, no solo comparten su relevancia cultural y económica, sino también un problema que paraliza la vida diaria de millones de personas: el tráfico.

Según el reciente informe de TomTom Traffic, ambas ciudades han sido incluidas entre las diez urbes con el tránsito más lento del mundo, con Lima ocupando el séptimo lugar y Trujillo el octavo.

En Lima, los ciudadanos pierden un promedio de 155 horas al año atrapados en el tráfico.

Recorrer apenas 10 kilómetros toma 33 minutos y 12 segundos, mientras que el nivel de congestión se eleva al 47 %. Además, el informe indica que los tiempos de viaje han empeorado, aumentando 1 minuto y 30 segundos en comparación con el año anterior.



▪ Congestión vehicular lleva a perder hasta 155 horas al año.

ojo al dato
Para los limeños y trujillanos, la congestión vehicular también es una barrera que afecta sus actividades diarias y su bienestar emocional.

EN PROVINCIA. Trujillo, por su parte, enfrenta una situación similar. Esta ciudad norteña, la tercera más grande de Perú, registra un tiempo promedio de 32 minutos para recorrer la misma distancia.

En total, los trujillanos pierden 102 horas anuales en el tráfico, particularmente durante las horas punta. Aunque más pequeña que Lima, Trujillo sufre una tendencia creciente en la congestión vehicular, detalla el reporte.

El ranking mundial lo encabeza Barranquilla, Colombia, donde recorrer 10 kilómetros puede tomar hasta 36 minutos y 6 segundos.

Estos datos posicionan a América Latina como una de las regiones más afectadas por el tráfico lento, una realidad que afecta la productividad y la calidad de vida de sus habitantes.



▪ Público puede encontrar de todos los precios.

HAY BUENA DEMANDA EN MESA REDONDA

Esperan incrementar venta de ventiladores

Con la llegada del verano, los comerciantes iniciaron la temporada de venta de ventiladores con la expectativa de aumentar sus ingresos en un 10 % respecto al año anterior.

El incremento de temperaturas en varias regiones impulsa la demanda de estos productos, especialmente en cadenas de retail y en Mesa Redonda. "Los ventiladores personales son los más solicitados, se venden desde 10 soles. Para espacios más grandes, los precios parten desde los 50 soles", señaló Emerita Jiménez, comerciante del stand 456 en el jirón Apurímac.

Jean Deza: No estoy prófugo

▪ Futbolista agredió a su expareja después de una fiesta de Año Nuevo.

El futbolista Jean Deza, denunciado por violencia física por su expareja Gabriela Alava, rompió su silencio a través de un comunicado, donde dice no estar prófugo. Aseguró que va a "continuar colaborando con el curso de las investigaciones".



ESPECIALISTAS BRINDAN RECOMENDACIONES

AUMENTO DE ENFERMEDADES EN EL VERANO

El verano trae consigo un aumento en las enfermedades propias de esta temporada, de acuerdo a los reportes de atenciones en los hospitales del país. Entre las afecciones más comunes destacan conjuntivitis, otitis, infecciones urinarias, quemaduras solares, micosis (hongos en la piel), dengue y malaria. Estas dolencias suelen incrementarse debido a las altas temperaturas, la exposición al sol y el contacto con aguas contaminadas.

Entre las principales recomendaciones están el uso de protector solar, evitar el contacto con aguas estancadas, mantenerse hidratado y acudir al médico ante los primeros síntomas.

AL GRANO



HUAYCÁN TENDRÁ PLAYA ARTIFICIAL A FIN DE MES

Desde el 27 de enero, Ate contará con una playa artificial, que será inaugurada por la Municipalidad de Lima. Estará alojada dentro del Parque Zonal Pascuala Rosada, en Huaycán. La obra ha generado voces a favor y en contra.



RIESGOS DE LA INSTALACIÓN DE PISCINAS

El uso de piscinas instaladas en la vía pública representa un peligro para la salud, advirtieron epidemiólogos, debido al agua empozada que suele acumularse por días. Esta situación puede ocasionar males como el dengue o conjuntivitis.



ADOLESCENTE SE RECUPERA DEL CÁNCER

Jean Marco Quiroz Durán (16), de Cajamarca, es el primer paciente del 2025 en tocar la "Campana de la Victoria" en el Instituto Nacional de Salud del Niño San Borja, al superar la leucemia linfática aguda después de 8 años.

ATACA CON CUCHILLO A SU PAREJA. Una cámara de video captó cuando Daniel Huertas Chingay (46) le clavó un arma blanca en el cuerpo a Magdalena León Muñoz, en plena vía pública, en el asentamiento humano Húsares de Junín, en San Martín de Porres.



▪ Walter Urrutia fue atacado en su estudio jurídico.

POLICÍA INVESTIGA SI CRIMEN ESTÁ RELACIONADO

Abogado asesinado defendía a uno del Tren de Aragua

El abogado Walter Urrutia Vilca fue asesinado a balazos en su estudio jurídico por un sicario, dos días antes del inicio del juicio oral al venezolano Gabriel Alejandro Parra Bravo, de la banda criminal "Tren de Aragua" y acusado de extorsionar al dueño de una discoteca en Santa Anita. Detectives investigan si el homicidio tiene alguna relación con este proceso.

La audiencia judicial estaba programada para el miércoles 8 de enero. El extranjero fue detenido el 21 de enero del 2024. Actualmente está preso en el penal Miguel Castro Castro.

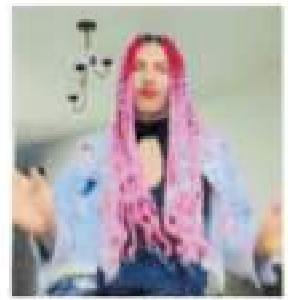
PISTOLERO LO ATACÓ DELANTE DE AMIGOS

Intentan matar a tiktoker en el Callao

Un pistolero atacó a balazos al popular tiktoker "La Fresa del Callao" cuando estaba reunido con sus amigos, en la cuadra uno del jirón Ica, en el puerto chalaco.

Según información de la Policía Nacional, el joven trans, Jaime Martínez Saboya, conocido en la red social por sus videos bailando y sus retos, fue atacado por un hombre que llegó y sin decir palabra alguna le disparó hasta en cuatro oportunidades.

Martínez Saboya se salvó de morir y resultó ileso porque corrió e ingresó a una casa en la misma calle que tenía la puerta abierta. La vivienda terminó con varios orificios de bala.



▪ "La Fresa del Callao" es conocida en redes sociales.

DOS MUERTOS Y UN HERIDO DEJÓ DOS ATAQUES DE SICARIOS

Ola de crímenes en La Victoria

↗ REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

Dos hechos de sangre han dejado conmocionados a los vecinos del distrito de La Victoria. El primer ataque ocurrió a plena luz del día. Un sicario atacó a balazos y por la espalda a un dirigente vecinal de La Victoria cuando tomaba café en la puerta de su vivienda.

A las 10:19 de la mañana, un pistolero, sin despertar sospechas, se acercó caminando hasta donde estaba Rolando Valdiviezo Altuna, sentado en una mesa, en la cuadra seis del jirón Mendoza Merino, a pocos metros de su víctima. El gatillero le apuntó y le dio dos tiros, luego huyó en una moto lineal que llegó y a la que subió a la "volada".

La mujer que atiende en el puesto de venta de desayuno pidió auxilio y la víctima fue llevada al hospital Dos de Mayo. Está fuera de peligro. La Policía investiga si el atentado tiene relación con su labor como dirigente vecinal.

SEGUNDO ATAQUE. Pistoleros por encargo asesinaron de múltiples disparos a un exrecluso y al chofer del taxi en el que estaban, en un establecimiento de venta de combustibles, en La Victoria. Minutos antes de la dos de la mañana, dos sicarios en una moto lineal siguieron a un auto Hyundai, color negro con dos ocupantes.

Los pistoleros alcanzaron el vehículo en el grifo Petroperú ubicado en la intersección de la avenida México y el jirón Jacintos. Sin mediar palabra, acribillaron a Jerson Erik Villegas Alarcón (32), conductor del auto quien murió en el acto. Newton Víctor Enrique Príncipe Echegaray (30) quien iba en el asiento del copiloto salió del carro y para salvar su vida corrió hacia el grifo pidiendo ayuda. Intentó subir a los autos pero el sicario lo persiguió y cuando lo tuvo en la mira, lo acribilló a mansalva.

Newton Príncipe cayó muerto entre los surtidores de combustible.



▪ Dirigente vecinal tomaba desayuno cuando le dispararon.

ojo al dato

Los peritos de la Policía hallaron 15 casquillos de bala en la escena del doble crimen. Se trataría de un ajuste de cuentas.

▪ ROLANDO VALDIVIEZO HERIDO DE BALA.



▪ Víctor Príncipe iba de copiloto en el auto, era de la barra de la "U".

AL GRANO



BALEAN A CHALACO EN PUERTA DE PANADERÍA

Después de que recibió una llamada a su celular, el reciclador chalaco José Luis Rodríguez Palacios (29), conocido como "Molécula", fue asesinado a balazos en el frontis de una panadería, en la avenida Néstor Gambetta, en el Callao.



LE PIDEN QUE DESALOJE CUARTO Y APUÑALA A DUEÑA

El venezolano Moisés Valencia Pereyra (24) atacó salvajemente con una navaja a Elizabeth Santiago Maquín (62), porque ella le pidió que desaloje el cuarto que le alquilaba, en el asentamiento humano Bocanegra, en el Callao.



14 DETENIDOS EN MEGAOPERATIVO EN JUNÍN

En el marco del operativo policial Impacto 2025, realizado en Alta Montaña – Río Colorado – Chanchamayo, 14 personas fueron detenidas por delitos como usurpación, robo, tentativa de homicidio, secuestro y tenencia ilegal de armas y municiones.

ESTADOS UNIDOS

MILES HUYEN DE SUS CASAS Y HAY MUERTOS

Incendios arrasan con Los Ángeles

AGENCIAS OJO
redaccion@prensmart.pe

Al menos cinco personas murieron y 80 mil huyeron de sus casas para salvar sus vidas a raíz de los incendios que asolan Los Ángeles, en el Estado de California, donde al cierre de esta edición mil edificaciones y 10 mil hectáreas de terrenos habían sido arrasadas por las llamas de fuego.

Mil quinientos bomberos enfrentan al fuego, pero la escasa cantidad y débil potencia del agua dificultan las labores.

ojo al dato

El Gobierno de California declaró el estado de emergencia y el Centro de Convenciones de Pasadena recibe a refugiados.

Muchos de los incendios comenzaron el martes y se alimentan por los vientos de Santa Ana, secos y que suelen provocar fuego en el sur de California. Estos vientos soplaban ayer con fuerza de hasta 160 kilómetros por hora en varias zonas.

Helicópteros de extinción de incendios arrojan agua, mientras bomberos combaten al fuego y evacuan a pobladores en zonas adonde llegan las llamas.

MORIR. "Hacer caso a las órdenes de evacuación es la diferencia entre vivir o morir", advirtió Jim McDonnell, el jefe de Policía del condado de Los Ángeles, que tiene alrededor de 10 millones de habitantes.

El fuego avanza en cinco frentes principales, el más devastador en Eaton, que afecta a la ciudad de Pasadena y que, en cuestión de horas, ha pasado de una extensión de 901 hectáreas a 4290 hectáreas. En Eaton es donde murieron cinco personas y hay "un alto número" de heridos.

LLUVIA DE 9 HORAS DEJA A LA PAZ EN ESCOMBROS



BOLIVIA



LA PAZ. Una persistente lluvia que se prolongó durante más de nueve horas, entre la noche del martes y la madrugada del miércoles, provocó en La Paz el desborde de ríos, el derrumbe de muros, la obstrucción de desagües y la inundación de calles, mientras algunas vías permanecían ayer cortadas por trabajos de mantenimiento. Se atendió 20 casos de emergencia y recibió más de 40 llamadas de auxilio relacionadas con inundaciones en viviendas.

OJO | LIMA
JUEVES 9|01|2025



ENTRENADOR PIERDE Y CULPA A LA PELOTA. No culpó al árbitro ni al VAR, sino a la pelota, porque dijo que pesaba diferente. El entrenador del Arsenal, Mikel Arteta, culpó de su derrota por 2-0 ante el Newcastle, por la ida de la semifinal en la Copa de la Liga, al balón. Jugamos contra doce: 11 futbolistas y la pelota, afirmó.

FOTOLOCA

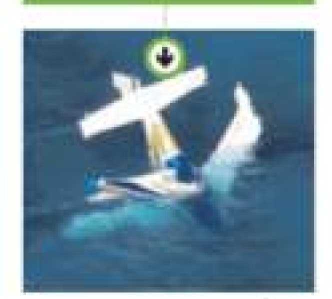


ESTADOS UNIDOS

LANZAN 100 MIL OSITOS DE PELUCHE DURANTE PARTIDO

➡Cien mil osos de peluche lanzaron los hinchas del Hershey Bears al anotar en su estadio un gol en el partido de hockey sobre hielo contra los Providence Bruins. El "Teddy Bear Toss" de este año, en que se reúne peluches para entregarlos a 35 organizaciones benéficas, superó el récord de 74,599 registrado en 2022. La tradición indica que ante el primer gol del equipo local, los asistentes lancen a la cancha osos de peluche que luego se donan a entidades sociales.

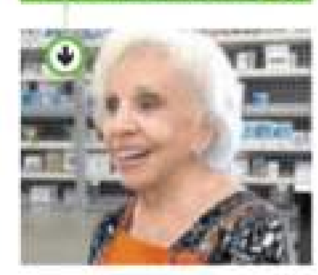
AUSTRALIA



UN HIDROAVIÓN SE "METE" DE CABEZA AL MAR

➡Un hidroavión con turistas cayó a las costas del oeste de Australia tras su despegue de la isla Rottnest. Iba bien hasta que dio un giro y se incrustó de nariz en el mar. Cuatro personas sobrevivieron, pero otras tres murieron: una suiza de 65 años, un danés de 60 y el piloto australiano de 34 años.

ESTADOS UNIDOS



TIENE 100 AÑOS Y TRABAJA COMO CAJERA

➡JoCleta Wilson, residente de Louisville, Kentucky, y empleada de Home Depot, continúa trabajando como cajera a los 100 años. Aunque se jubiló tres veces, volvió a laborar porque se "aburría en casa". Atribuye su longevidad a mantenerse activa, una dieta sana y conservar una mentalidad positiva.

URUGUAY



MILES DE PECES MUEREN PORQUE AGUA ES MUY SALADA

➡Debido a los vientos del sur que soplan de forma sostenida, la alta concentración de salinidad que proviene de la Laguna de Rocha se trasladó al arroyo La Palma, uno de sus afluentes, lo que llevó a que miles de peces mueran por el exceso de sal en las aguas. Al subir el nivel de salinidad, los peces no lo pueden resistir y mueren, confirmó Santiago Silveira, biólogo de la Dirección Nacional de Recursos Acuáticos (Dinara).

ITALIA



PROHÍBE QUE SE ENFERMEN EN SU PUEBLO

➡Por un decreto, Antonio Torchia, alcalde de Belcastro, pueblo en el sur de Italia, prohibió a sus vecinos enfermarse o accidentarse, pues el hospital más cercano está a 45 kilómetros.

ASÍ FUE

ESTADOS UNIDOS

MODERNO AUTO "SECUESTRA" A SU PASAJERO

➡Durante cinco minutos, un taxi autónomo de Waymo tuvo "secuestrado" a Mike Johns, un ejecutivo tecnológico de Los Ángeles, quien vivió momentos de angustia cuando el vehículo comenzó a dar vueltas en círculos sin control en un estacionamiento, en una supuesta carrera rápida al aeropuerto. Se suponía que el auto con inteligencia artificial era infalible al llevar a pasajeros a sus destinos.



COLOREA





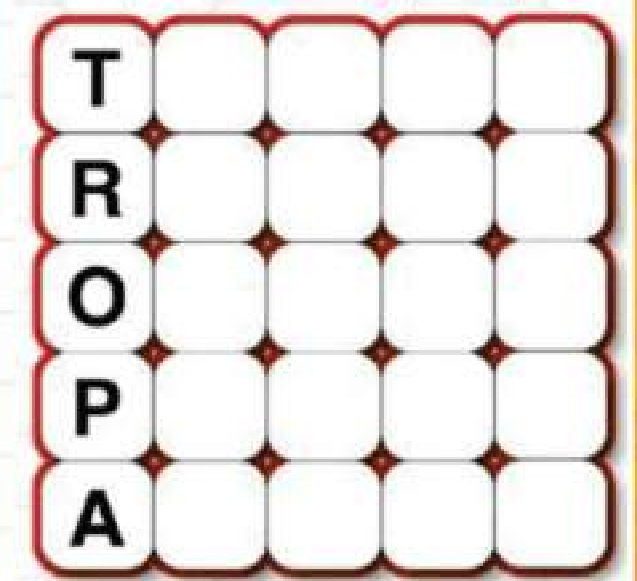


¡Únete y pásalo de lo lindo con tu familia!

PALABRAS

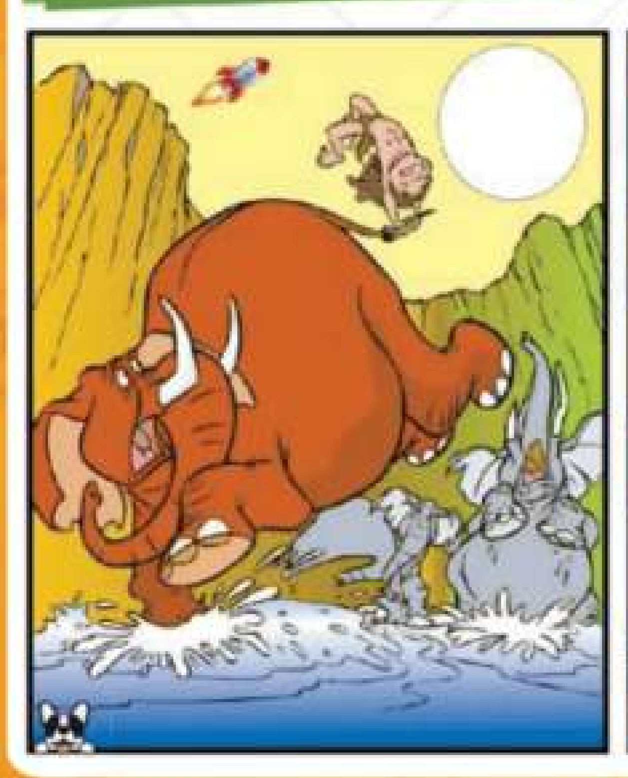


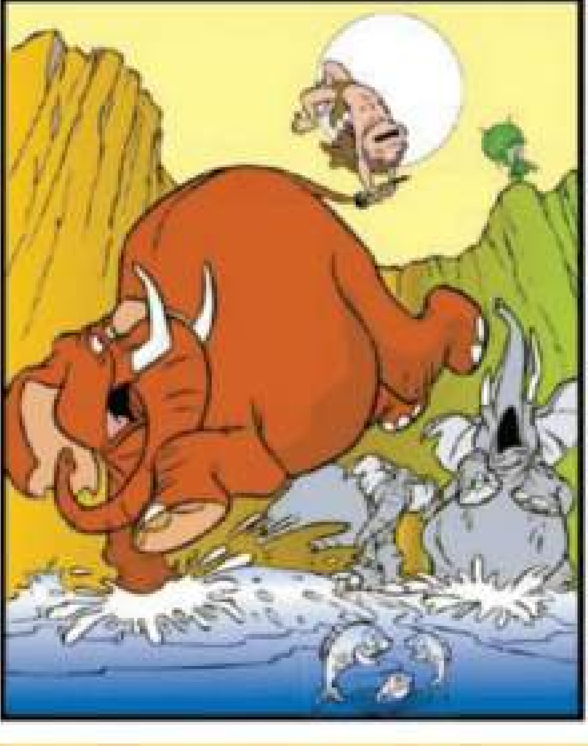
Combine las letras de la palabra TROPA cambiando una sola letra por vez y formando siempre palabras que existan.



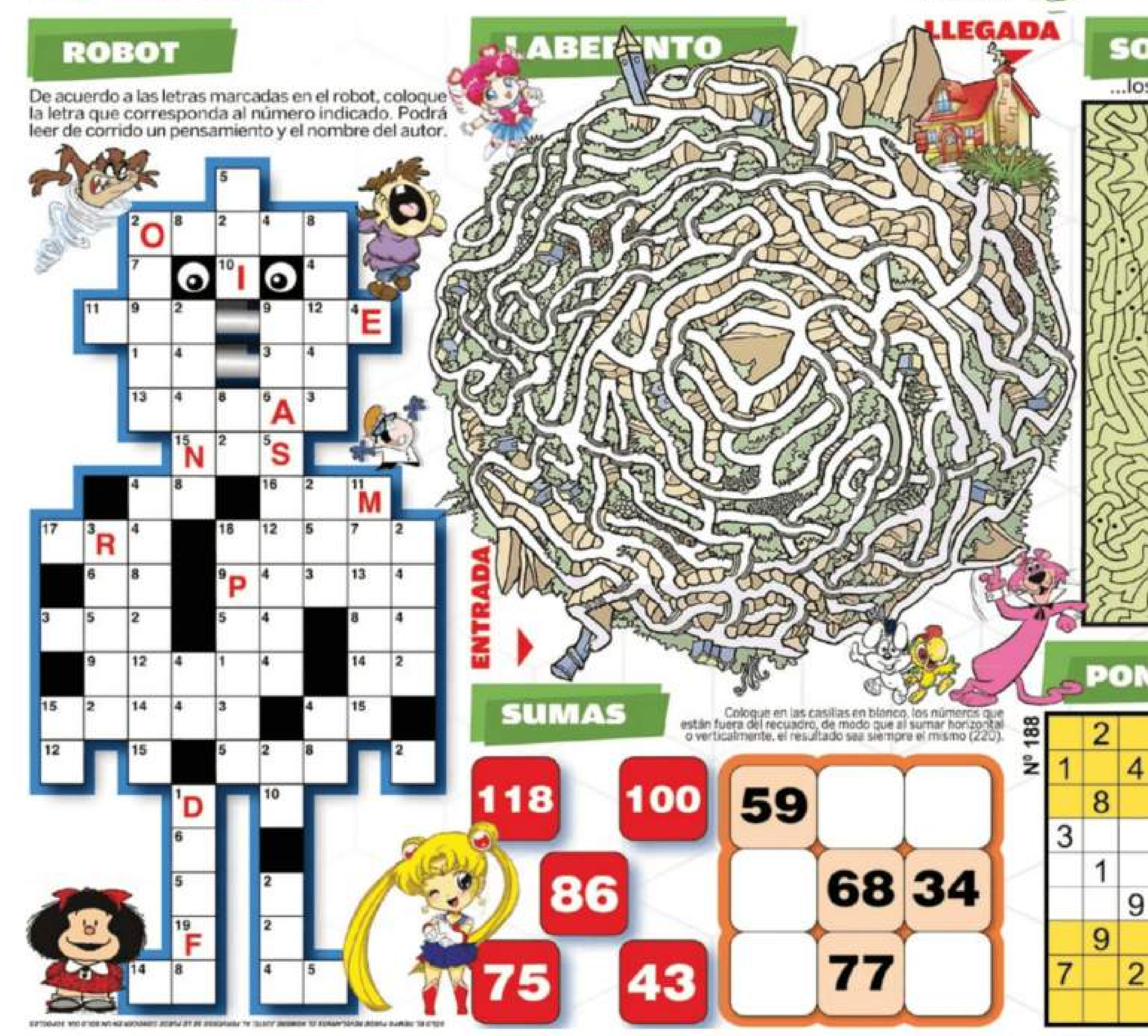
9 DIFERENCIAS

A simple vista son cuadros idénticos, pero hay nueve diferencias. ¡Encuéntrelas!



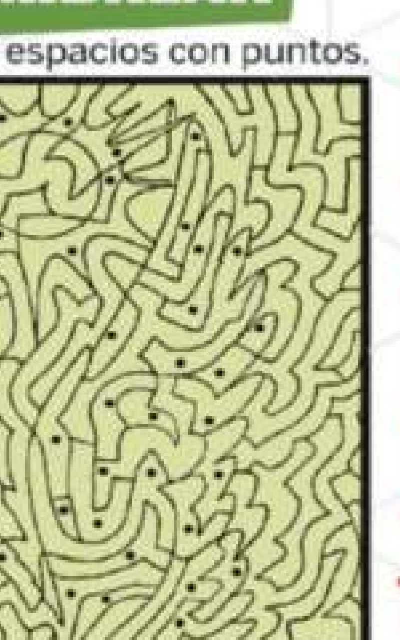





ROBOT
De acuerdo a las letras marcadas en el robot, coloque la letra que corresponda al número indicado. Podrá leer de corrido un pensamiento y el nombre del autor.
LLEGADA
ENTRADA
SUMAS
Coloque en las casillas en blanco, los números que están fuera del recuadro, de modo que al sumar horizontal o verticalmente, el resultado sea siempre el mismo (220).
118
100
86
75
43
59
68
34
77
Nº 188

MBREAR

espacios con puntos.



CRUCINÚMEROS

Ubique en la cuadrícula los números que se dan agrupados por la cantidad de cifras. Los impresos servirán de punto de partida.

2 CIFRAS
02 - 08 - 09 - 10 - 12 - 15 - 16 - 18 - 23 - 24 - 26
29 - 33 - 37 - 39 - 40 - 41 - 44 - 45 - 46 - 47 - 48
49 - 51 - 61 - 62 - 64 - 65 - 66 - 67 - 68 - 69 - 71
72 - 73 - 74 - 76 - 78 - 86 - 89 - 91 - 96

3 CIFRAS
012 - 123 - 136 - 144 - 156 - 246 - 260 - 303
349 - 423 - 434 - 438 - 531 - 563 - 579 - [illegible]
660 - 625 - 662 - 664 - 671 - 677 - [illegible] - 710
719 - 722 - 768 - 777 - 888 - 667 - 898 - 999

4 CIFRAS
0140 - 0274 - 0771 - 1111 - 1243 - 1334 - 1362
1671 - 1762 - 2220 - 2671 - 2775 - 4140 - 4444
4622 - 4676 - [illegible] - [illegible] - 5676 - 5717 - [illegible]
6679 - 6756 - 6858 - 7666 - 7756 - 8567 - 8876
9033 - 9081 - 9467

5 CIFRAS
12345 - 12369 - 28686 - 34462 - 36570 - 44476
46632 - 46786 - 52687 - 62380 - 64687 - 64762
66531 - 66677 - 88577 - 91567 - 91646 - 96786

6 CIFRAS
111234 - 226763 - 263021 - 341661 - 457761
556676 - 557566 - 576140 - 646675 - 674426
[illegible] - 675726 - 678787 - 727227 - 767667
928822

7 CIFRAS
1156476 - 1618651 - 2034676 - 2367468
2426712 - 3387156 - 4448232 - 4861044
5846468 - 6349567 - 6444676 - 6751161
6778676 - 7684617 - 8673111

8 CIFRAS
09694342 - 12623780 - 18462256 - 24449434
42457368 - 46868316 - 67572678 - 78675556
87303648 - 87566515

9 CIFRAS
[illegible] - 604765561 - 825517106

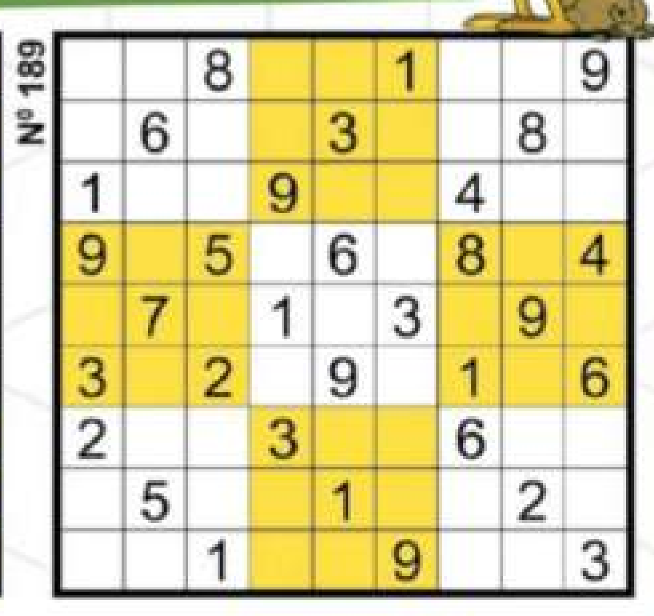
10 CIFRAS
0956756711 - 3456787833 - 5077761656
6626234673 - 7263435860 - 9780346750

11 CIFRAS
15146712678

12 CIFRAS
637768676767 - 643364675676

TE MOSCA CON EL SUDOKU

		1		7	
	3		9		2
2				3	
	1		2		
6		2		9	
	7				4
		5		4	
	6		3		9
7				2	



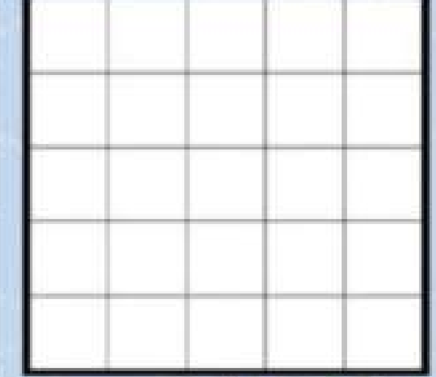
Nº 189

		8			1			9
	6			3			8	
1			9			4		
9		5		6		8		4
	7		1		3		9	
3		2		9		1		6
2			3			6		
	5			1			2	
		1			9			3

MENTE ÁGIL

Utilizando solo las letras marcadas en el recuadro, complete las definiciones en las casillas en blanco.

1	L	A	V	A	N
2	T	O	P	A	S
3	B	O	C	A	S
4	C	A	L	A	R
5	N	E	P	A	L



DEFINICIONES:
1. Marítimo, náutico, oceánico.
2. Ave acuática palmípeda de pico ancho y plano (pl.)
3. Grado militar inmediatamente superior al soldado (pl.)
4. Defecto, vicio, perjuicio.
5. Pena máxima en fútbol.



SALUD Y PSICOLOGÍA



MUJERES PERUANAS ESTÁN INSATISFECHAS CON SU CUERPO

Más del 70% de las mujeres en Perú están insatisfechas con su cuerpo, según un estudio de Kantar para Falabella. Las redes sociales han agravado este problema.



LA COLUMNA DE PÉREZ-ALBELA

LA NUTRICIÓN ANTES DE LA LLEGADA DE LOS ESPAÑOLES

Varios son los estudiosos, historiadores, antropólogos, arqueólogos y médicos que se han dedicado a investigar qué comía la población prehispánica. Entre ellos, destacamos a los pioneros como el profesor Santiago Eric Antúnez de Mayolo, el arqueólogo Hans Horkheimer, el médico Fernando Cabieses y, más recientemente, el arqueólogo Elmo León.

Según referencias de los cronistas, no se conoció el hambre en el periodo precolombino; más bien, se disfrutaba de una amplia diversidad de alimentos de gran aporte nutricional.

Quisiera destacar la cañihua. Hemos hecho una gran labor en valorar la quinua; sin embargo, la cañihua merece también atención. Es ideal para personas con gastritis y úlceras, ya que puede incorporarse fácilmente a una dieta blanda. Se trata del cereal que se puede producir a mayor altura y resiste las heladas. Su alto contenido proteico lo hace superior al trigo o al maíz, y se utiliza como fármaco contra el soroche en hombres y animales. Se afirma que el ganado importado que lo consume recobra su capacidad genética fértil en la altura.

Otro valioso alimento antes de la llegada de los españoles es la oca. Se usa cocida, pero previamente es asoleada para incrementar sus propiedades y dulzura. Su porcentaje proteico alcanza hasta el 11%. En la medicina tradicional es considerado un antibiótico y calmante para problemas renales, anemia, inflamación de la próstata y para reducir el apetito sexual, entre otros.

La arracacha aporta energía al organismo y favorece el funcionamiento correcto del intestino. Es de amplia distribución en los Andes, desde Venezuela hasta Bolivia. En Ecuador se la conoce como zanahoria blanca; en Estados Unidos y Europa, como white carrot; en Venezuela se le llama apio criollo; y en quechua, en la época precolombina, se la conocía como rakkacha.

> "SEGÚN REFERENCIAS DE LOS CRONISTAS, NO SE CONOCIÓ EL HAMBRE EN EL PERIODO PRECOLOMBINO; MÁS BIEN, SE DISFRUTABA DE UNA AMPLIA DIVERSIDAD DE ALIMENTOS DE GRAN APORTE NUTRICIONAL".

perezalbela · Dr. José Luis Pérez-Albela B.
Citas: 936098953 Oficina: 2818677

TIPS DE SALUD

BENEFICIOS DE LAS AGUAS CON FRUTAS

El agua saborizada con frutas hidrata sin sumar calorías y aporta vitaminas, minerales, proteínas y fibras esenciales.



DATOS CURIOSOS

20 AÑOS
hasta esa edad, las quemaduras solares por exposición sin protección aumentan el riesgo de tener cáncer de piel.

16 AÑOS
es la edad máxima en la que la artritis idiopática juvenil (AIJ) puede afectar a niños y adolescentes.



¿SABÍAS QUE?

AL TOCAR LA PIEL, TOCAS EL CEREBRO

Cuando alguien toca la piel de otra persona, activa directamente el cerebro y sus funciones sensoriales.



PRODUCEN FATIGA, MAREOS, PIEL SECA Y HASTA PÉRDIDA DE LA CONCIENCIA

Evite los golpes de calor en niños

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe



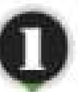
Con la llegada del verano, es clave cuidar a los niños de un golpe de calor. Aunque las altas temperaturas invitan a disfrutar del aire libre, también aumentan los riesgos para su salud. Según el Senhami, Lima podría llegar a los 31°C en 2025, por lo que tomar precauciones será esencial. Estar atentos a los síntomas y seguir medidas preventivas es fundamental para proteger a los más pequeños. A continuación, le contamos cómo cuidarlos.

CUIDADO INFANTIL. El Dr. Carlos Loayza Ventura, pediatra de la Clínica Stella Maris, alerta que los niños son más vulnerables al calor porque tienen dificultad para regular su temperatura y pierden líquidos rápidamente. Un golpe de calor puede causar fatiga, mareos, piel seca y, en casos graves, pérdida de conciencia. La deshidratación es común, por lo que hay que estar alertas a señales como boca seca, orina oscura y debilidad.

ojo al dato

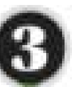
El experto recomienda actuar rápido ante fatiga, mareos, fiebre, sed intensa, vómitos o dolor de cabeza, ofreciendo líquidos y buscando atención médica.

COMIDAS LIGERAS. Alimentos como frutas frescas, ensaladas y gelatinas ayudan a mantener a los niños hidratados y con energía, contribuyendo a su bienestar durante las altas temperaturas del verano.

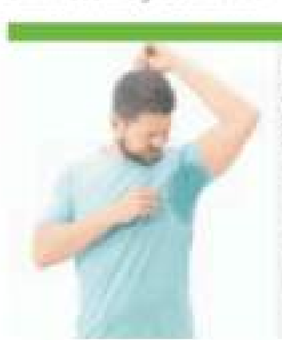


1. **HIDRATACIÓN.** Ofrezca agua constantemente a los niños, aunque no tengan sed, y limite las bebidas azucaradas o con cafeína.
2. **PROTECCIÓN SOLAR.** Limite las salidas al aire libre entre 10 a.m. y 4 p.m., cuando el sol está más fuerte. Asegúrese de los niños que usen sombreros, ropa ligera y bloqueador.





3. **ESPACIOS FRESCOS.** Procure que los niños jueguen en lugares ventilados o con sombra. En casa, use ventiladores o aire acondicionado para mantener el ambiente fresco.



DIAGNÓSTICO OPORTUNO

Hiperhidrosis: causas de la sudoración excesiva

En verano, la sudoración excesiva es común debido al calor, pero cuando ocurre sin ejercicio ni a altas temperaturas, puede ser un signo de hiperhidrosis. Esta condición provoca sudoración excesiva en manos, pies, axilas y cara, afectando la calidad de vida. Su causa puede ser genética o relacionada con el sistema nervioso. Consultar a un médico es clave para recibir el diagnóstico adecuado.



LA U CHOCARÁ CON EL INTER DE MESSI

BUSTOS DESCARTÓ SALIDA DE ANDY POLO

ENCUENTRO SE CONFIRMARÁ EN LOS PRÓXIMOS DÍAS Y SE DISPUTARÁ EN EL MONUMENTAL

Que pase el rey. El para muchos mejor jugador de todos los tiempos, enfrentaría a Universitario de Deportes a fin de mes o los primeros días de febrero. Lionel Messi y el Inter de Miami, con sus estrellas Luis Suárez, Sergio Busquets y Jordi Alba, chocaría con el bicampeón peruano de Aldo Corzo, Edison Flores y Álex Valera. Una empresa norteamericana es la encargada de organizar el encuentro que en los próximos días debe ser confirmado.

El cuadro de Messi hará una gira antes de empezar la temporada en la MLS y Lima con su cuadro más ganador sería una de las paradas del elenco de Javier Mascherano y la "Pulga". La capacidad del Monumental, que puede albergar hasta 80 mil aficionados contando los palcos, hace pensar a los promotores del partido que todos pueden salir ganando con el enfrentamiento.

Mientras los americanos van encontrando el ritmo previo a su competición, los peruanos enfrentarán a figuras de talla mundial y podrían mostrarse ante los ojos de todo el planeta ya que el encuentro se transmitirá a todo el mundo.

Por otro lado, Fabián Bustos se refirió a la posible salida de Andy Polo. "Es un tema de la dirigencia y del futbolista, obviamente, si hay alguna posibilidad de que se vaya del club la dirigencia lo verá. Yo veo a Andy muy feliz, trabajando muy bien. Hablo todos los días con él como con todos y lo noto muy enfocado en lo que tiene que hacer. Polo está acá y pertenece a la institución. Lo aprecio mucho como jugador, como a todos porque me han dado la posibilidad de ser campeón en Perú. La preferencia es normal en el juego, pero tengo buena relación con todos, no pienso en si tal jugador está o no, pienso en lo que tengo y en tratar de hacer lo mejor" señaló el DT de los estudiantiles.

El argentino también habló del sistema que utilizará en el 2025 y prácticamente confirmó que no cambiará su manera de jugar. "Solo se fueron Portocarrero y Nelson Cabanillas del equipo titular, por eso el sistema madre (3-5-2) y del cual los chicos se sienten cómodos, se mantendrá. Igual estamos entrenando otros esquemas en caso se tenga que cambiar en algún momento de un partido, sobre todo, para tratar de tener variantes y ser un mejor equipo", finalizó Bustos.

FIRMADOS



"Insisto, estamos encantados con Vinicius en todos los aspectos"



CARLO ANCELOTTI
Técnico del Real Madrid

"Mi objetivo es encontrarme lo mejor posible. Si vuelvo al nivel que tengo, es una posibilidad regresar a la selección peruana"



CRISTIAN BENAVENTE
Jugador de Sport Boys

"Paolo tomó una decisión que debió haberla tomado hace aproximadamente un año"

ROBERTO "CHORRILLANO" PALACIOS
Exfutbolista

"En Cristal esperan bastante de mí porque todos los uruguayos que han pasado por acá han dejado su huella"

FRANCO ROMERO
Jugador de Sporting Cristal

URUGUAYO SERÍA EL DIEZ BLANQUIAZUL

Alianza espera el sí de Ceppelini

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

La cereza del pastel. Alianza tiene casi listo el plantel para el 2025 y solo le falta el diez para dar por cerrada la plantilla. El elegido por Franco Navarro y José Bellina para ser la "manija" de los íntimos es el uruguayo Pablo Ceppelini que viene de ganar dos títulos con Atlético Nacional de Colombia.

El charrúa de 33 años ya tiene la oferta victoriana y a más tardar en 48 horas dará su respuesta a los victorianos. Al volante, que anteriormente jugó en el Cruz Azul de México, también lo pretende Independiente de Santa Fe y eso estaría complicando que le dé el sí al cuadro de Néstor Gorosito. El mediocampista tiene el perfil de jugador que buscan los aliancistas, es generador de juego, tiene visión y pisa el área, algo que valora mucho el "Pipo".

Por otro lado, Pablo Lavandeira, que también está en los planes blanquiazules, se desvinculó de Melgar y volvería a Matute luego de dos temporadas. El atacante uruguayo, nacionalizado peruano, fue clave en la obtención del último bicampeonato de Alianza y aunque no salió bien del club su regreso despierta expectativas entre los aficionados.

Un delantero que también está en la órbita victoriana es Alan Cantero. El argentino de 26 años viene de jugar 30 partidos en Barracas Central y sería un pedido del comando técnico.

- Conversaciones con el jugador ya están avanzadas.

ojo al dato

Sport Boys se impuso 1-0 a Sporting Cristal en la Florida. Luciano Nequecaur hizo el tanto rosado. En el segundo tiempo los celestes golearon 4 a 1.



DEJA LA VIDENA

"CHEMO" PATEÓ EL TABLERO

Otro más que se va. En San Luis continúan las salidas de gente importante en el organigrama de la Federación Peruana de Fútbol (FPF). Ahora le tocó el turno a José del Solar que dejará el cargo de jefe de las selecciones menores tras el sudamericano Sub-20 que se disputará en Colombia del 23 de enero al 16 de febrero. "Chemo" no estaría de acuerdo con algunas medidas de las "cabezas". Su futuro estaría en César Vallejo.



por: el calidoso

"ALADINO" DIVIDE A LOS HINCHAS DEL "PAPÁ" Y EN LA "U" NO HAY JALES FUERTES

Hola, holaa, holaaa, holaaaaa mi gentita, vengo más preocupado que los hinchas cremas por los refuerzos del bicampeón. Nadie dice que Paolo Reyna, Jairo Vélez, César Inga, Miguel Vargas y Diego Churín no tengan calidad, tienen sus cositas; sin embargo, si el cuadro de Fabián Bustos buscaba dar el salto de calidad en la Copa Libertadores difícilmente lo logre con estos fichajes. Jean Ferrari pudo meterse la mano al bolsillo y por lo menos contratar un jugador de más nivel, pero no lo hizo. **¡CHEEEEESSSSSS!**



El "Papá" oficializó la continuidad de Christian Cueva y en la Ciudad Imperial la gente está dividida por la permanencia de "Aladino". Un sector cree que el mundialista está con la cabeza en otro lado y su aporte será nulo, mientras que hay otros que todavía le tienen fe al volante a pesar de que nunca se puso en forma física. Ojalá Cuevita se ponga las pilas porque calidad le sobra y eso es lo que ya no se ve en el torneo peruano. **¡OJITO, OJITO!**

En Alianza sacan pecho porque a falta de la lista definitiva de los que jugarán el sudamericano Sub-20, que próximamente se disputará en Venezuela, los íntimos son los que más futbolistas aportan al equipo de "Chemo" del Solar. Los abanderados son Bassco Soyer y Víctor Guzmán, pero hay más chicos como Mateo Arakaki, Nicolás Amasifuén que pueden ser titulares, pero desgraciadamente no tendrán oportunidades con Néstor "Pipo" Gorosito que como los anteriores entrenadores apostará por los conocidos antes que por jugársela por los chicos. **¡HUMMMMMM!**

Luis Advíncula tuvo un buen gesto con Diego Romero. El "Rayo" "timbró" al portero y se ofreció para apoyarlo en lo que sea necesario en su estadía por tierras argentinas. El lateral demostró su don de gente con "Chiquito" que lo conoció en la selección. El defensa le contó al ex crema cómo son las cosas por esos lares y le dio unos "tips" para que destaque en la liga de los actuales campeones del mundo. Bueno, mi gente, esto es todo por hoy, mañana volvemos con más y mejor información... **¡CHAAAAAAUUUUUU!**



TOTTENHAM PEGÓ PRIMERO

"SPURS" GANARON AL LIVERPOOL

Se cobró la revancha. El Tottenham aprovechó el partido de ida por la Carabao Cup ante el Liverpool para vengarse del 6-3 de los "reds" en la Premier League. Esta vez los "spurs" sí hicieron valer su condición de local y vencieron 1-0 a un cuadro que es la sensación de la liga inglesa. El juvenil Lucas Bergball, cuando se jugaban 86' del encuentro, hizo el único tanto del partido de un cuadro que no ganaba desde hace cinco fechas. El susto del choque lo dio Rodrigo Bentancur que se desplomó a los 15' cuando intentó rematar un tiro de esquina. El uruguayo estuvo tendido diez minutos sobre el campo de juego y abandonó la cancha con collarín.

AZULGRANAS GANARON 2-0 AL ATHLETIC POR LA SUPERCOPA

Barcelona se metió en la final

• Lamine Yamal anotó el gol que cerró el marcador.

Recuperó la memoria. El Barcelona, que venía de perder sus últimos dos partidos de liga, demostró que el mal momento es cosa del pasado y se impuso 2-0 al Athletic de Bilbao en las semifinales de la Supercopa de España que se disputa en Arabia Saudí. El cuadro de Hansi Flick fue superior a un once vasco que acusó la ausencia de su estrella Nico Williams por no estar recuperado de una lesión.

Desde el pitazo inicial se vio que los catalanes estaban metidos en el partido y así lo demostraron Koundé y Raphinha que antes de los diez minutos asustaron el arco de Unai Simón. Gavi, cuando se disputaban 17' del primer tiempo, abrió la lata para el "Barca". El volante aprovechó un buen servicio de Alejandro Balde desde la izquierda y adelantó a su equipo. Lamine Yamal, que reaparecía luego de un mes fuera de las canchas por una lesión en el tobillo puso el 2-0. Luego de este tanto los pupilos de Ernesto Valverde, que no perdían hace 14 fechas, buscaron más el arco de Wojciec Szczesny, pero el polaco respondió bien.

La otra semifinal del torneo la disputarán hoy (2:00 p.m./Directv) el Real Madrid y el Mallorca que fue finalista de la Copa del Rey de la temporada pasada. El favoritismo es para los "blancos" que llegan como líderes de la Liga y vienen de obtener la Intercontinental luego de derrotar al Pachuca de México.



JUGADOR Y PARTIDOR

El volante norteamericano Weston McKennie, jugador de la Juventus, le habría quitado la novia al extremo Mykhailo Mudryk, futbolista del Chelsea. Se trata de la influencer Violetta Bert.

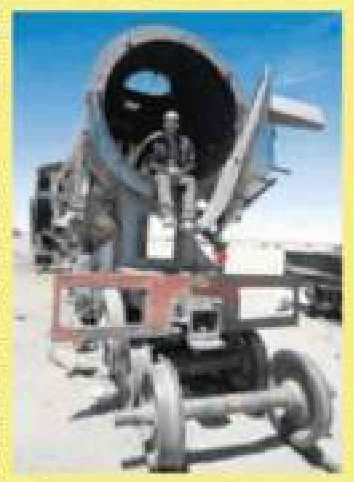




EN EL CEMENTERIO DE TRENES

El bus que partió la noche anterior desde el terminal terrestre de la ciudad boliviana de La Paz con dirección a Uyuni llegó al destino con el amanecer del día. Recuerdo que me encontraba cansado por el largo viaje pero con el entusiasmo de ingresar a uno de los lugares más espectaculares de Sudamérica. Se trata del Salar de Uyuni, un lugar donde miles de turistas llegan cada año para fotografiarse con paisajes sorprendentes y tener la sensación de la unión entre el cielo y la tierra.

Durante la época de lluvia, el agua inunda el "desierto de sal" por lo que se produce un reflejo deslumbrante y genera la sensación de que te encuentras caminando sobre las nubes. La experiencia es única. Todo esto lo había visto por fotos antes de partir desde Lima y deseaba con ansias comprobarlo. Es así que descubrí que la única manera de ingresar al Salar de Uyuni es contratando los servicios de una agencia turística. No puedes entrar solo por lo que comencé a buscar la mejor oferta de tours al llegar a la ciudad.



Cada vez que viajo a otro país no recurro a las agencias para conocer los atractivos turísticos. El motivo es porque deseo hacerlo por mi propia cuenta, además de ahorrar dinero, y tener el tiempo suficiente para permanecer en el lugar y conocerlo mucho más. Durante los viajes hay que caminar, perderse y conversar con las personas originarias o residentes de la zona. Ahí está la clave para entender las distintas realidades del ser humano.

En Uyuní tuve que pagar por un tours de tres días, tiempo en que permanecería dentro del salar. El tour me llevaría hasta conocer la frontera con el desierto de San Pedro de Atacama en Chile. Una camioneta 4x4 se encargaría de trasladarnos hasta las profundidades de lo que antes fue un inmenso lago prehistórico. Me encontraba en compañía de un brasileño, una pareja de argentinos y dos ingleses.

"La primera parada de la excursión será el cementerio de trenes. Estaremos solo 20 minutos y seguiremos con la travesía", nos dice el guía y a la vez chofer, quien al igual que todos llevaba lentes oscuros para cuidarse de los rayos ultravioleta y del reflejo del sol con el salar.

Al bajar del vehículo encontramos los restos abandonados y oxidados de vagones y locomotoras que incluso han sido utilizados como murales de grafitis. Es considerado el cementerio ferroviario más grande del mundo, a más de 3 mil 600 metros de altura. Es una alegoría a la chatarra como generador de turismo en el país altiplánico. Según la historia, en este lugar se inauguró la primera línea de ferrocarril en Bolivia en 1870. Conectaba las ciudades de Uyuni y Antofagasta, cuando esta pertenecía a la soberanía boliviana. El guía nos dice que ya debemos irnos por lo que rápidamente me subo a uno de los vagones para tomarme una fotito. Nos esperaba la segunda parada pero esa es otra historia. Nos vemos.



LA LIBERTAD

HALLAN DROGA Y DINAMITA EN CASA DE POLICÍA ASESINO

TRUJILLO. Cuatro cartuchos de dinamita y una bolsa con marihuana fueron encontrados en la casa del Policía Ricardo Jiménez Castro, acusado de disparar en la cabeza a un cuidador de carros, en el distrito de El Porvenir. La Fiscalía investiga si el suboficial está involucrado en casos de extorsión y tráfico de drogas.



AREQUIPA

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

VEHÍCULO VOLCÓ EN LA VÍA AREQUIPA-PUNO

Pasajeros de bus salvan de morir

Un muerto y quince heridos dejaron dos accidentes de tránsito en las carreteras de Arequipa. Lizardo Vilca Sánchez (21) falleció a las 10 de la noche del martes a la altura del kilómetro 996 de la carretera Panamericana Sur, tras despistarse con su motocicleta de placa 94742V, mientras se dirigía a La joya.

En tanto, a la media noche de ayer, en el kilómetro 79 de la vía Arequipa - Puno, en el sector de Quiscos en Yura, se produjo la volcadura del bus de la empresa Cosmos de matrícula B3X-958, que Walter Castro Saya conducía con dirección a Desaguadero. Producto del accidente, 15 pasajeros resultaron heridos, siendo trasladados a clínicas y al hospital Honorio Delgado Espinoza.

ojo al dato

En el kilómetro 4 de la vía Cerro Verde, el auto V7N-330 se despistó, volcó y dejó tres heridos.



▪ Heridos fueron llevados a clínicas y hospitales.

MALAS LENGUAS

Estas malas lenguas llegan cargadas de harto "chimi chimi"... **LESLIE SHAW** contó que su novio **EL PREFE** se encuentra en Lima. Dizque el cantante cubano, que radica en Estados Unidos, ya tiene sus papeles en regla y le tocará venir más seguido a Perú a verla... El cantante **LEONARD LEÓN** y **OLENKA CUBA** ya tienen los partes de su boda. Felicidades... **JONATHAN MAICELO**, después de someterse a una operación a la nariz, ha recibido innumerables mensajes en su redes diciéndole que ahora se parece a **CARLOS CACHO** y los **HERMANOS PALETAZOS**. Noooo... **TONY SUCCAR** está feliz porque un video en TikTok de su mamá, **MIMMY SUCCAR**, cantando con **BARTOLA** y que se titula "Los versos favoritos de mi mamá" fue tendencia y superó los 32 millones de vistas... Nos vamos, nos vemos mañana.





AMANDA BAILA TUNANTADA. Amanda Portales es la invitada especial de la Gran Fiesta Tunantera, este 25 de enero en la Plaza de Acho. Este evento tradicional será un gran desfile de agrupaciones, músicos, artistas, bandas y orquestas típicas de la sierra peruana.

Karla arrocha a "Huevero"

DICE QUE NADIE ARRUINARÁ LO BIEN QUE LA ESTÁ PASANDO EN PANAMÁ CON CHRISTIAN

LADY GAMARRA

Karla Tarazona contó que está disfrutando mucho de su viaje por Panamá al lado de Christian Domínguez, tal es así que minimizó las declaraciones de su exesposo, el empresario Rafael Fernández, quien deseó que la conductora sea muy feliz con el cantante.

- Karla, Rafael Fernández dijo que desea que seas muy feliz al lado de Christian... ¿Qué te parece?

No opino de las personas que no existen en mi vida. Nada ni nadie arruinará lo bien que la estamos pasando.

- Christian y tú van a regresar recargados de su viaje por Panamá...

Así es. Recargadísimos de buena vibra.

- Siempre se dice que cuando una pareja se va de viaje, regresan tres en alusión a la llegada de un bebé. ¿Podría ser su caso?

Descartado totalmente.

- ¿El viaje a Panamá fue un regalo de Christian?

Siempre viajo sola o acompañada, pero esta vez me sorprendieron.

- Más de una persona cree que Christian y tú podrían volver a tener su boda simbólica en Panamá...

Dejamos que sus cabezas vuelen, que la gente piense lo que quiera y armen sus cuentos.

- Entonces, ¿este lunes se reincorporan a la conducción de "Préndete"?

Sí. El lunes regresamos recargados, con todo, al canal, a la radio y con la orquesta.

• Karla hace oídos sordos a los comentarios de su ex.



• CHRISTIAN Y KARLA FELICES EN PANAMÁ.

ojo al dato

El empresario Rafael Fernández, exesposo de Karla Tarazona, declaró que desea que le vaya bien con el cantante y que sea feliz.



• Retomó sus presentaciones y anuncia nuevas canciones.

TRAS MESES DE PARA POR EXTORSIONES

"Clavito" vuelve a cantar

El líder de "Clavito y su chela", Robert Muñoz, contó que retomará sus presentaciones tras estar algunos meses de para por las extorsiones que estuvo recibiendo. "Estuve de para, hemos tratado de escondernos un poco, pero tampoco me voy a pasar corriéndome de las extorsiones toda la vida. Estoy retomando mis grabaciones, se vienen lanzamientos de canciones y aperturando las presentaciones este mes", sostuvo Muñoz, quien añadió que aún sigue recibiendo algunas amenazas y que ha incrementado medidas de seguridad para su familia. "Las amenazas siguen latentes, pero no me puedo correr toda la vida. He tomado otras acciones para cuidar a mi familia", acotó.



• Robert Muñoz ha tomado medidas para proteger a su familia.

GAMILLE CULMINÓ SU CARRERA

Farid Ode saca pecho por su hija

Farid Ode dijo que es un padre orgulloso porque su hija mayor, Gamille, culminó su carrera de Hotelería y turismo y dentro de poco ingresará a trabajar a una reconocida aerolínea.

Además, agregó que se siente feliz porque su hija menor también acaba de culminar sus estudios de secundaria con buenas calificaciones.





Roxana en amores con galán

MOLINA SOLO ESPERA QUE NO LA ENGAÑEN COMO A SUS AMIGAS LEYSI SUÁREZ Y PAMELA LÓPEZ

ojo al dato

Roxana ha recibido ofertas para hacer televisión, pero aún no ha cerrado contrato, debido a sus horarios, pues está en la radio.

CARLA CHEVEZ

La "influencer" y conductora radial, Roxana Molina, dijo que se está dando una oportunidad en el amor y espera que no le hagan lo que pasó con su amiga Leysi Suárez y Pamela López (sus parejas las engañaron), por eso siempre tiene un ojo abierto y otro cerrado para "marcar el territorio".

- Roxana, ¿cómo pasaste el Año Nuevo?

La pasé en Chincha trabajando, es que uno es trabajadora, no mantenida, ja, ja, ja.

- ¿Es cierto que vas a conducir un programa por cable?

Mira, propuestas para hacer televisión hay y me entusiasman, es bonito que piensen en ti porque significa que estoy haciendo las cosas bien, pero aún no se concretan por el tema de mis horarios. Estoy con la radio y trabajando muy duro en mis redes sociales.

- Full chamba. ¿No hay tiempo para le amor?, ¿sigues sola?

Ando en amores, ojalá y no me hagan lo que pasó con mi amiga Leysi Suárez y lo que está viviendo Pamela López.

- ¿Marcas territorio?

Digamos que siempre tengo un ojo abierto y el otro cerrado, uno nunca sabe qué puede pasar, ya hemos visto varios "ampays", "autos ranas" y no falta quien dice que es tu amiga, pero se "levanta" a tu novio, ja, ja, ja.

Por otro lado, Roxana y sus compañeras Leysi Suárez y Andrea San Martín volverán a unirse para presentar una nueva temporada del show "Cachudas, pero conchudas", en febrero.

"El año pasado nos fue espectacular con el show y creo que muchas mujeres que nos vieron regresaron a sus casas empoderadísimas", precisó.



ROXANA, ANDREA Y LEYSI INFLUENCERS

Cuenta que pasó el Año Nuevo en Chincha.



"VENGADORA" Y SU HIJA ESTARÁN EN "EL GRAN CHEF"

Tilsa y Valentina en "Pericotitos"

Tilsa Lozano y su hija Valentina participarán en "El gran chef famosos: Pericotitos", temporada que conducirá el actor Armando Machuca. El concepto de esta nueva entrega será con la participación de doce famosos y sus hijos, y una de las primeras convocadas han sido Tilsa y su pequeña. Esta nueva temporada iniciará en breve, pues "El gran chef famosos" ya está en la semifinal.

MAGALY MORO
magalymoro@prensmart.pe



Me dejó por otra y se niega a firmar el divorcio

Ana (45 años, San Isidro). Doctora Magaly, no sé qué hacer. Siento que estoy atrapada entre mi pasado y mi futuro, y no encuentro una salida. Llevo años intentando seguir adelante con mi vida, pero la situación que estoy viviendo me tiene completamente desconcertada.

Hace ya varios años, mi exmarido, Ricardo, me dejó por una mujer más joven. No le puedo explicar lo devastada que me sentí. Estuve en un hoyo tan profundo, que pasé por una depresión horrible que duró más de dos años, y hasta llegué a caer en el alcohol. No podía ni pensar en salir con nadie, pero mis hijos me apoyaron y poco a poco logré recuperar mi vida. Mientras él disfrutaba de su nueva relación, yo seguía viviendo en ese sufrimiento.

No obstante, mi vida dio un giro cuando conocí a Tomás en un evento de antiguos compañeros de la universidad. Jamás pensé que algo surgiría entre nosotros, pero poco a poco fuimos conectando hasta que, hace dos mes, me pidió matrimonio. Fue el día más feliz de mi vida, y sentí que por fin todo lo que había sufrido valió la pena, porque al fin pude encontrar el amor de nuevo.

Lo que nunca imaginé fue que Ricardo me complicaría las cosas. Hace unas semanas le pedí el divorcio y su respuesta fue que aún me amaba y que estaba seguro de que yo también sentía lo mismo. No le he contado nada a Tomás para no preocuparlo, pero el miedo de perderlo me consume. Pensé que el divorcio sería fácil, pero la situación es mucho más compleja de lo que imaginaba. ¿Qué hago ahora?



Estimada Ana, es importante que te tomes un tiempo para reflexionar sobre lo que realmente quieres. Si tu ex sigue negándose al divorcio, considera buscar ayuda legal para formalizar el proceso. No dejes que su postura te detenga, especialmente cuando tienes una nueva oportunidad de ser feliz con Tomás. Hablar con él sobre la situación podría aliviar tus temores y aclarar tu camino. Suerte.

CONSEJO SENTIMENTAL



LA VULNERABILIDAD EN UNA RELACIÓN SANA

Ser vulnerable no significa ser débil; al contrario, es una señal de confianza y amor. Cuando una persona se siente libre de mostrar sus miedos y debilidades, puede crear una conexión mucho más profunda y auténtica con su pareja.

CÓMO LOS TRAUMAS PASADOS AFECTAN EL AMOR ACTUAL

Es fundamental reconocer que las inseguridades y patrones negativos en una relación pueden surgir si no se sanan heridas pasadas. Ser consciente de esto y trabajar en sanar ayuda a evitar proyectar ese dolor en la pareja actual.

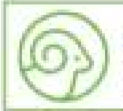
ADAPTARSE AL CAMBIO DEL DESEO SEXUAL EN PAREJA

A lo largo de una relación, el deseo sexual puede variar. Esto es completamente normal. Lo importante es estar abiertos a hablar sobre lo que les gusta, lo que no y probar cosas nuevas. Adaptarse juntos a estos cambios fortalece la relación.

EL HORÓSCOPO



POR AMATISTA
996288415



ARIES 21 DE MARZO | 20 DE ABRIL
Nuevos desafíos llegan a su vida y, aunque podrían generar estrés, si logra controlar sus emociones, disfrutará de un gran crecimiento profesional.



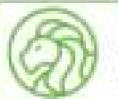
TAURO 21 DE ABRIL | 20 DE MAYO
Maneje con paciencia las situaciones laborales complejas. Evite discusiones y peleas, lo cual le permitirá avanzar sin problemas.



GÉMINIS 21 DE MAYO | 20 DE JUNIO
Aunque se sienta poco afortunado, las cosas mejorarán pronto. Recuerde que debe poner de su parte para que su suerte cambie.



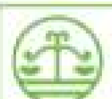
CÁNCER 21 DE JUNIO | 20 DE JULIO
Las malas actitudes de colegas desaparecerán pronto y los objetivos se lograrán sin mayores inconvenientes. Mantenga la calma.



LEO 21 DE JULIO | 21 DE AGOSTO
Es el momento perfecto para asumir nuevas responsabilidades en el trabajo. No escuche las voces que solo buscan desanimarlo.



VIRGO 22 DE AGOSTO | 20 DE SEPTIEMBRE
Puede que se sienta distanciado de su pareja por diversas circunstancias, pero no se desanime, pronto se reconciliarán y todo mejorará.



LIBRA 21 DE SEPTIEMBRE | 22 DE OCTUBRE
Es momento ideal para hacer deporte y mejorar su salud. Esto también potenciará su apariencia, sea constante para lograr buenos resultados.



ESCORPIO 23 DE OCTUBRE | 22 DE NOVIEMBRE
Si tiene asuntos pendientes en el trabajo, es hora de ponerse al día. Ponga empeño y logrará resultados óptimos y satisfactorios.



SAGITARIO 23 DE NOVIEMBRE | 20 DE DICIEMBRE
El trabajo podría impedirle pasar tiempo con su pareja. Si no puede estar, intente llamarla para sentirse cerca y mantener la conexión.



CAPRICORNIO 21 DE DICIEMBRE | 19 DE ENERO
Su pareja querrá hablar sobre temas que los distanciaron. Actúe con madurez y la solución será rápida y sencilla, sin conflictos.



ACUARIO 20 DE ENERO | 18 DE FEBRERO
Un baño de florecimiento y masajes le ayudarán a liberar tensiones y mejorar su bienestar. Inténtelo y sentirá los buenos resultados rápidamente.



PISCIS 19 DE FEBRERO | 20 DE MARZO
Aunque su trabajo ocupa casi todo su tiempo, son horas bien invertidas. No olvide equilibrar su vida y dedicarle tiempo de calidad a la pareja.





REFRÁN: LA SUERTE FAVORECE A LOS AUDACES.

Significado: La valentía y tomar decisiones proactivas abren oportunidades y atraen la buena suerte.

CINE

cataujo@hotmail.com / Nº 6495

REFRÁN



COMER *para* VIVIR

Nutricionista - Dietista CNP 3526

Magíster en Ciencias Básicas Médicas con Mención en Bioquímica

COCINAR CON MANTECA DE CERDO: PROS Y CONTRAS

➔ La manteca de cerdo contiene aproximadamente un 40% de grasas saturadas, un 45% de grasas monoinsaturadas y un 10% de grasas poliinsaturadas. Aunque es interesante desde el punto de vista gastronómico, debe usarse con moderación debido a su alto contenido de grasas saturadas, que pueden afectar la salud cardiovascular si se consumen en exceso.

➔ Una ventaja de la manteca es su alta resistencia al calor, lo que la hace ideal para frituras, como empanadas y churros, proporcionando un dorado uniforme sin que el aceite se queme. Además, las grasas monoinsaturadas, similares a las del aceite de oliva, pueden ser beneficiosas para la salud del corazón cuando se consumen de manera controlada.

➔ No se debe reutilizar más de dos veces para evitar la formación de compuestos dañinos. Como con cualquier fuente de grasa, es clave equilibrarla con una dieta rica en frutas, verduras y alimentos saludables.

@sarabusabbah
@SaraAbuSabbah
941273375
@fluyefibra
@elarandano_oficial
www.saraabusabbah.com